見附市　緊急情報メール

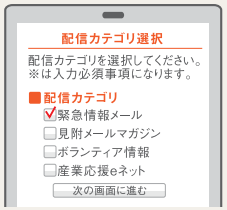
見附市では、防災・災害、火災、防犯情報等を携帯電話やパソコンにメールでお届けします。利用には登録が必要です。いざという時にすばやく情報を入手するため、あらかじめ登録しておきましょう。

【登録方法】

① t-mitsuke@sg-m.jpへ空メールを送信するか、またはQRコードを読み取り、表示されたURLから「メールを送信する」をクリックする。

② 折り返し仮登録完了のメールが届くため、案内に沿って本登録を行う。

③ 利用規約に同意すると、配信カテゴリの選択画面が表示される。ここで「緊急情報メール」にチェックを入れ、「次の画面に進む」をクリックする。



④ 確認画面で間違いがなければ「入力内容を登録する」をクリックする。

※仮登録完了のメールが届かない場合は、迷惑メール対策設定によりパソコンから送られるメールをブロックしている場合があります。設定をゆるめていただくか、「@city.mitsuke.niigata.jp」からのメールを許可する設定を行ってください。
※詳しくは、市のホームページでも掲載しています。（「見附市緊急情報メール」で検索してください。）

【発信される情報】

防災・災害情報として、以下の情報が発信されます。

- **避難情報**
- **防災情報（災害が発生するおそれがある場合等）**
- **災害情報（災害発生状況、被害状況等）**

※避難情報と緊急を要する情報は深夜も配信されます。

原子力規制委員会　緊急情報メール

原子力施設立地地域にて大規模災害等が発生した際、原子力規制委員会から、直接、原子力施設の状況やモニタリング情報などの緊急情報を、携帯電話にメールにてお知らせします。

【登録方法】

携帯電話で下記のURLにアクセスし、手続きを行ってください。

http://kinkyu.nsr.go.jp/m/

見附市原子力災害対応ガイドブック　平成26年7月 作成

新潟県見附市企画調整課
〒954-8686 新潟県見附市昭和町2丁目1番1号　tel.0258-62-1700（代表）

見附市

MITSUKE CITY

原子力災害対応ガイドブック

Nuclear Emergency Response Guidebook

原子力災害から身を守るため

はじめに

平成23年3月11日に発生した東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故は、大量の放射性物質を放出する事態となり、多くの住民の皆さんが避難生活を余儀なくされました。

このような状況を踏まえ、国は原子力災害対策について検討を重ね、屋内退避や避難等を重点的に行う範囲を、原子力発電所から概ね30kmに拡大しました。

見附市は、柏崎刈羽原子力発電所から30kmの範囲に市の面積の約30%、人口の約60%が含まれます。このため原子力災害による放射線や放射性物質から市民の皆さんの身を守るため、平成25年3月に「見附市地域防災計画（原子力災害対策編）」を策定し、事前の備えと、万が一の緊急事態における対策をまとめました。

放射線は目に見えず、においも感じられないことから、緊急時に自らの身を守るためには、正しい知識と情報が必要です。

このガイドブックは、原子力災害が発生した時に、「どのように行動したらよいか」、「放射線とはどのようなものか」など、皆さんに知っておいていただきたいことをまとめたものです。

原子力災害に対する疑問を解消し、万が一の緊急時に適切な行動をとるためにお役立てください。

平成26年7月
見附市

【目次】

原子力防災の基礎知識

1. 原子力災害とは… 1
2. 原子力災害対策を実施する区域 2
3. 原子力災害対応の全体像 3

いざという時の行動① 正確な情報の入手

4. 正確な情報の入手 5

いざという時の行動② 屋内退避

5. まずは屋内退避 7
6. 屋内退避中の行動は… 8
7. 自宅以外にいた場合は… 9
8. 飲食物の摂取制限指示や安定ヨウ素剤の服用指示が出たら… 10

いざという時の行動③ 避難

9. 必要に応じて避難 11
10. 避難の方法は… 12
11. 市外の避難先は… 13
12. スクリーニングポイントや避難経由所、避難所では… 16

日ごろからの備え

13. 日ごろからの備え 17
14. 放射線・放射能の基礎知識 19
15. 原子力災害が発生した場合の避難所（一時集結所）一覧 20

1. 原子力災害とは…

原子力災害とは、原子力発電所の事故等により、発電所から大量の放射線や放射性物質が放出され、人々に影響を及ぼす、またはその可能性がある状態のことをいいます。

外部被ばく

身体の外部から放射線を受けること

内部被ばく

人が呼吸や食べ物から体内に取り込んだ放射性物質によって、体内の組織や臓器が放射線を受けること

原子力災害が起きた時は……

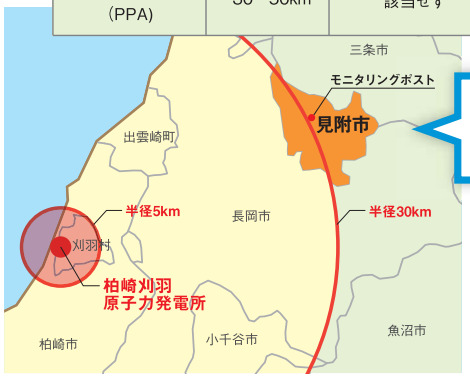
- 放射線や放射性物質から身を守るために、
  外部被ばくだけではなく、食べ物などによる内部被ばくにも注意が必要です。
- しかし、放射線や放射性物質は目に見えず、においもありませんので、
  市などから出される情報をもとにあわてず適切に行動することが必要です。

2. 原子力災害対策を実施する区域

見附市の原子力災害対策

- 国が示す原子力災害対策指針や県の考え方では、発電所から５～３０ｋｍ圏内の地域は避難準備区域（ＵＰＺ）という地域に定められており、重点的な災害対策を講じることになっています。
- 見附市は、市全域が 避難準備区域（ＵＰＺ）に指定されています。

区分	発電所からの概ねの距離	見附市の該当地域	基本の行動
即時避難区域（PAZ）	～5km	該当せず（柏崎市の一部と刈羽村が該当）	放射性物質放出前に直ちに避難
避難準備区域（UPZ）	5～30km	**見附市全域**	まずは屋内退避 その後必要に応じて、安定ヨウ素剤の服用 飲食物の摂取制限、避難等を行う。
屋内退避計画地域（PPA）	30～50km	該当せず	必要に応じて、安定ヨウ素剤の服用や避難等を行う。



見附市における基本の行動は、**屋内退避**です。

発電所からの距離に応じて対応が異なります

5km圏内（ＰＡＺ）では、放射性物質が放出される前に、原子力発電所の状態に応じて、予防的な避難を開始することになります。

5km圏外（ＵＰＺ,ＰＰＡ）では、屋内退避が基本です。放射線量の測定結果等に基づき、避難が必要な区域を特定し、避難を指示します。

3. 原子力災害対応の全体像

- 原子力災害が発生した場合、何よりも重要なことは、放射線や放射性物質から身を守ることです。
- 放射線は目に見えず、被ばくの影響を個人で判断することもできません。そのため、市は、事故の状況や皆さんにとっていただく行動等について、あらゆる手段を用いてお知らせします。正確な情報をもとに、あわてず落ち着いて行動してください。

原子力災害が発生した場合の行動は、
「正確な情報の入手」
「まずは屋内退避」
「必要に応じて避難」　です。

※全面緊急事態
一般大衆に放射線による影響をもたらす可能性が高い状態。内閣総理大臣により緊急事態宣言が出される。
・原子炉を冷却するすべての機能の喪失
・炉心損傷発生を示す放射線量検知 など

原子力災害対応

原子力発電所の状況

① 事故等が発生した場合…
→ ② 全面緊急事態※（緊急事態宣言）に至った場合…
→ ③ 放射性物質が放出された場合…
→ ④ 空間放射線の測定結果が基準値を超えた場合等は…

見附市

① 市民の皆さんへの情報提供を開始
→ ② 屋内退避の準備情報
→ ③ 屋内退避の指示
→ ④ 飲食物の摂取制限指示 / 安定ヨウ素剤の服用指示
→ ⑤ 市外への避難指示（避難が必要な区域のみ）

市からの情報提供や指示

市民の皆さん 等

皆さんにとっていただく行動

正確な情報を入手
5、6ページ

・まずは落ち着いてテレビやラジオをつけ、正確な情報を入手する。
・市（または国、県）の情報に基づいて行動するよう心がける。
・うわさやデマなど不確実な情報に惑わされないように注意する。

屋内退避を実施
7-10ページ

・自宅等の建物内に入り、ドアや窓を閉める等、屋内退避を適切に行う。
・万が一の避難に備える。
［非常時持ち出し品の準備］
17ページ
［避難所（一時集結所）の確認］
20ページ

避難を実施
11-16ページ

・被ばくを避けるため、長そで、長ズボン、帽子、マスク、手袋等を着用する。
・ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切る。戸締りを確認する。
・近所の人に声をかける。
・できるだけ、自家用車で乗り合いをして避難する。

指示に従って適切に対応
・飲食物の摂取制限を行う。10ページ
・安定ヨウ素剤を服用する。10ページ

皆さんにとっていただく行動は、状況に応じて変わります。
常に新しい情報を入手し、適切に行動してください。

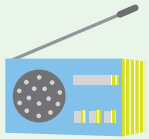
4. 正確な情報の入手

市から発信される情報の入手手段

原子力災害が発生したら、市は事故の状況や皆さんにとっていただく行動をお知らせするため、あらゆる手段を用いて情報を発信します。

見附市緊急情報メール
緊急速報メール
屋外スピーカーや広報車

新潟放送（BSN）
データ放送（→6ページ）



FMラジオ

嘱託員FAX

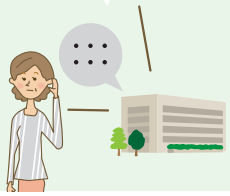
発信される情報

- 事故等の状況
- 屋内退避や避難の指示等
- 放射線の測定値
- 皆さんにとっていただく行動

情報収集のポイント

まずは落ち着いてテレビやラジオをつけ、正確な情報を入手してください。

市（または国、県）の情報に基づいて行動するよう心がけてください。



うわさやデマなど不確実な情報に惑わされないように注意してください。

事前に確認しておきましょう

いざという時に役立つ情報入手のツール

万が一、原子力災害が起きた時は、市だけではなく各種関係機関から様々な手段で情報が発信されます。情報入手方法をあらかじめ確認し、いざという時に備えましょう。

■ メールによるお知らせ（事前登録が必要です。登録方法は裏表紙。）

・市の緊急情報メール
・原子力規制委員会の緊急情報メール

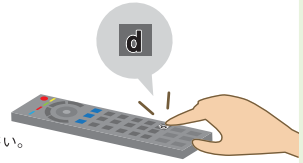
■ 新潟放送（BSN）データ放送

見附市では、新潟放送（BSN）のデータ放送画面を通じて、市の情報発信を行っています。災害時などは緊急情報が発信されますので、情報入手手段としてご活用ください。

【閲覧方法】

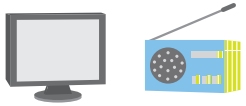
チャンネルをBSNにあわせ、dボタンを押す
→ 市町村情報のボタンを押す

※テレビの地域設定方法は、テレビの取扱説明書等をご覧ください。



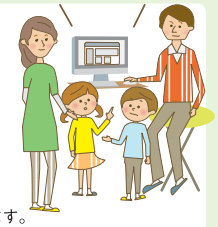
■ 報道機関

・テレビ
・ラジオ など



■ 各種関係機関ホームページ

・見附市　http://www.city.mitsuke.niigata.jp/
・原子力規制委員会　http://www.nsr.go.jp/
・東京電力(株) 柏崎刈羽原子力発電所
http://www.tepco.co.jp/nu/kk-np/index-j.html
・新潟県防災ポータル
緊急情報をはじめ、防災に関する様々な情報がまとめられています。
http://www.bousai.pref.niigata.jp/contents/index.html
・新潟県環境放射線監視テレメータシステム
県内の放射線が24時間監視されており、その観測結果を見ることができます。
http://housyasen.a.la9.jp/



5. まずは屋内退避

屋内退避とは

原子力災害が発生した場合に、発電所から大量に放出される放射線や放射性物質による被ばくを避けるために行う行動です。

・屋内退避の指示が出た時は、自宅等の建物内に入り、ドアや窓を閉めてください。
（→屋内退避中の行動は8ページをご覧ください）
・建物内にいることで、放射線の影響を少なくすることができます。

市からの情報提供や指示

- 市から、災害の状況に応じて、屋内退避についての情報提供や指示が出されます。
- 正確な情報を入手し、適切に行動してください。

見附市

・災害の状況に応じて、まずは、**屋内退避の準備情報**が出されます。

・さらに事態が進行すると、**屋内退避の指示**が出されます。

皆さんにとっていただく行動

屋内退避の準備情報が出たら…

・今後の事態の進展に備え、屋内退避中の行動（→8ページ）を確認し、屋内退避の準備を始めてください。
・乳幼児や高齢者、体の不自由な方等は、早めに屋内退避をしてください。

屋内退避の指示が出たら…

・なるべく早く自宅などの建物の中に入ってください。
・屋内退避中の行動（→8ページ）を確認し、落ち着いて行動してください。
・万一の避難に備えて、非常時持ち出し品（→17ページ）を確認してください。

自宅等での屋内退避が困難な場合は…

「自宅にすぐに戻れない」、「高齢のため、自宅で屋内退避を続けるのが不安」などといった方のために、市内の小中学校などを避難所（→20ページ）として開設します。

6. 屋内退避中の行動は…

屋内退避中とるべき行動のチェックリスト

- ☐ 外気の侵入を防ぐため、ドアや窓を閉め、換気扇などを止める。
- ☐ 緊急情報メールやテレビ、ラジオなどから新しい情報を入手する。
- ☐ 万一の避難に備え、非常時持ち出し品（→17ページ）を準備する。
- ☐ 食品には、フタやラップをして冷蔵庫や戸棚に保管する。
- ☐ やむを得ず外出する場合は、長そで、長ズボン、帽子、マスク、手袋などを身に着ける。
- ☐ 外から帰ったときは、顔や手を洗い、うがいをする。
- ☐ ペットは屋内に入れる。
- ☐ ご近所の一人暮らしの方などには、屋内退避の指示があったことをお知らせしたり、困ったことがないかを確認する。

7. 自宅以外にいた場合は…

職場や外出先では

- 屋内退避の準備情報や指示が出たら、できるだけ自宅に帰るようにしてください。
- どうしても帰宅できない場合は、
  職場：そのまま職場で屋内退避
  外出先（市内の旅行者を含む）：避難所（→20ページ）で屋内退避

保育園・幼稚園・学校では

- 原子力災害が発生した場合は、原則、休園・休校とします。
- 保育園・幼稚園・学校の活動中に原子力災害が発生した場合は、保護者に迎えを依頼し、確実に引き渡します。
- 保護者に迎えを依頼する時間がないほどの緊急事態となった場合は、屋内退避や避難など必要な対応をとります。

病院や社会福祉施設では

- 屋内退避の準備情報が出たら、そのまま病院や社会福祉施設で屋内退避をします。
- 入院・入所されている方などに対しては、県などと協力し、市外の受入れ先となる病院や福祉避難所などを決定します。
- 事態が進展し、避難する必要が生じた場合は、入院・入所されている方の体調に十分配慮したうえで、市外へ避難します。

8. 飲食物の摂取制限や安定ヨウ素剤の服用指示が出たら…

飲食物の摂取制限指示

特定の飲料水や食物などに一定の濃度以上の放射性物質が検出されると、その飲食や出荷を制限したり、禁止したりします。

飲食物の摂取制限がなされた時は、テレビやラジオ、見附市緊急情報メールなどで速やかにお知らせします。安全が確認されしだい制限を解除します。

屋内の飲食物以外は、飲食しないよう市からお知らせします。

必要に応じて飲食物の配布を行います。

安定ヨウ素剤の服用指示

安定ヨウ素剤は必要な時に必要な数量を配布しますので、市の指示に従ってください。

※万が一の事態に備え、配布・服用などの方法について、県等と検討を進めています。

安定ヨウ素剤（ヨウ化カリウム）について

- 放射性ヨウ素が体の中に取り込まれると、のどにある甲状腺に蓄積し、内部被ばくにより数年から数十年後に甲状腺がん等を引き起こす可能性があります。
- あらかじめ安定ヨウ素剤を服用することで、後から放射性ヨウ素が体の中に取り込まれても蓄積されにくくなり、がん等を引き起こす可能性を低減する効果があります。
- ただし、安定ヨウ素剤は、服用の時期により効果が大きく左右されること、また副作用を起こす可能性もあることから、医師等の医療関係者の指示に従って服用することになります。

9. 必要に応じて避難

市からの情報提供や指示

- 放射線量の測定結果等に基づき、避難が必要な区域を特定し、避難を指示します。
- 避難先は、風向きや道路状況などを考慮して指示します。

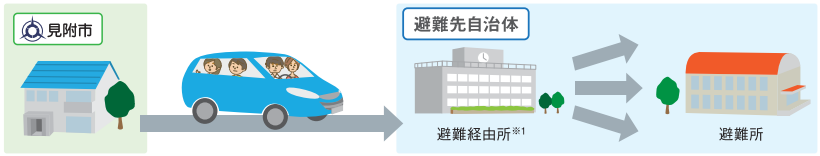
避難する時の準備

※マスクをしたり、タオルやハンカチで口や鼻を覆うだけでも、放射性物質を吸い込まないようにする効果があります。また、フード付きのビニールカッパなどで全身を覆えると、放射性物質が付着したほこりを洗い流しやすくなります。

10. 避難の方法は…

避難の方法

- 避難する時は、あらかじめ指定する避難経由所※1を経由して市外の避難所等へ行きます。
- 原則として、避難先まで **自家用車で避難** してください。



自家用車で避難する場合のポイント

- ✓ できるだけ乗り合いをして、渋滞緩和に協力をお願いします。
- ✓ 避難中は、交通規制が行われます。ラジオの交通情報を確認してください。
- ✓ 災害時にはガソリンや軽油が不足する可能性があります。普段から早めの給油を心がけてください。

- **自家用車での避難が困難な場合** は、避難所（一時集結所）※2に集合し、市が用意したバス等で避難してください。

病人や高齢者、体の不自由な方等に対しては、避難支援者（自主防災組織）の協力を得たり、市や県等が救急車等を用意したりして、避難を支援します。

※1 避難経由所（→14、15ページ）
市外へ避難する際、避難所に入る前に一旦集まる場所です。

※2 避難所（一時集結所）（→20ページ）
避難指示が出されると、屋内退避の際の避難所が一時集結所となります。一時集結所は、自家用車による避難が困難な方が集まる場所です。

- 市の指示と異なる場所（親戚宅など）に避難する方は、自主防災組織の方に連絡先を伝えるか、避難した後に市役所へ連絡（代表電話0258-62-1700）してください。
（市役所機能の移転については13ページ）

11. 市外の避難先は…

見附市の避難先候補市町村

- 新潟県広域避難の行動指針により、避難先（受入）候補市町村が示されました。
- 避難経路については、迂回ルートを含めて今後も検討が行われます。
- 避難経路や近隣県の避難先が確定しだい、パンフレットや「広報見附」などでお知らせします。

(H26.2現在)

避難市町村	→（主な利用道路）	避難先（受入）候補市町村	
		方面	市町村
見附市	高速道路、国道8	新潟・村上方面	新発田市
			村上市
			胎内市
			聖籠町
	国道290～国道252、国道8～国道17～国道117～国道405	糸魚川・妙高方面	糸魚川市
			妙高市
	国道8～国道17～国道117	魚沼・湯沢方面	津南町
		近隣県（要調整）※	

※災害の態様により、より多くの避難先を確保する必要がある場合に備えて、今後、近隣県との調整を進める。
（「原子力災害に備えた新潟県広域避難の行動指針」より抜粋）

市役所機能の移転

避難対象地域が市全域となった場合は、各種証明書発行などの必要な業務を再開するため、災害時相互応援協定にもとづき、市役所の機能を移転します。

移転先の候補施設

糸魚川・妙高方面、魚沼・湯沢方面へ避難した場合

新井ふれあい会館　妙高市上町9-1　電話0255-72-9411

新潟・村上方面へ避難した場合

村上市役所 荒川支所　村上市山口444番地　電話0254-62-3101

県外へ避難した場合

福島県伊達市梁川分庁舎　伊達市梁川町青葉町1　電話024-577-1111

※上記のほか、協定を締結している群馬県渋川市や富山県入善町についても避難の状況に応じて市役所の機能を移転します。

避難先等の候補施設一覧

市は、大規模な災害の発生に備え、市外への避難が必要になった場合の避難者受入れや、市役所機能移転先施設の提供などを定めた災害時相互応援協定を妙高市や村上市、福島県伊達市をはじめ、県内外の自治体と締結しています。

万が一、原子力災害が発生し、市外への避難が必要になった場合は、協定や県の広域避難の行動指針（→13ページ）に基づき、風向きや道路の状況などを考慮したうえで具体的な避難先が決定されます。

妙高市へ避難する場合

- 避難の円滑化を図るためにまずは避難経由所を目指します。
- 避難経由所では、避難者の登録や情報の提供などを受けます。

避難経由所の候補施設

施設名	住所	電話番号
道の駅あらい	妙高市猪野山58-1	0255-70-1021

- 避難経由所で避難者登録をした後、避難所に移動します。
- 避難所までの移動は、原則、避難で使用した自家用車やバスなどを使用します。
- 避難所駐車場に余裕が無い場合は、徒歩などで移動します。

避難先の候補施設（妙高市が定める避難所の一部）

(H26.6現在)

施設名	住所	電話番号
総合体育館	妙高市白山町4-1-31	0255-72-3665
新井小学校	妙高市白山町4-1-12	0255-72-2612
新井中央小学校	妙高市諏訪町2-4-8	0255-72-4225
新井北小学校	妙高市栗原4-4-1	0255-72-2503
斐太北小学校	妙高市大字飛田690	0255-72-2629
斐太南小学校	妙高市小丸山新田56-2	0255-72-2573
姫川原小学校	妙高市大字姫川原760	0255-72-2409
旧矢代小学校	妙高市大字志988-1	―――
新井中学校	妙高市錦町1-2-1	0255-72-2828
新井総合コミュニティセンター	妙高市上町9-2	0255-72-9411
農村環境改善センター	妙高市大字五日市1123-6	0255-72-3208
就業改善センター	妙高市西条488	0255-72-4319

村上市へ避難する場合

- 避難の円滑化を図るためにまずは避難経由所を目指します。
- 避難経由所では、避難者の登録や情報の提供などを受けます。

避難経由所の候補施設

施設名	住所	電話番号
パルパーク神林 神林総合体育館	村上市九日市501番地	0254-66-8112

- 避難経由所で避難者登録をした後、避難所に移動します。
- 避難所までの移動は、原則、避難で使用した自家用車やバスなどを使用します。
- 避難所駐車場に余裕が無い場合は、徒歩などで移動します。

避難先の候補施設（村上市が定める避難所の一部）

(H26.6現在)

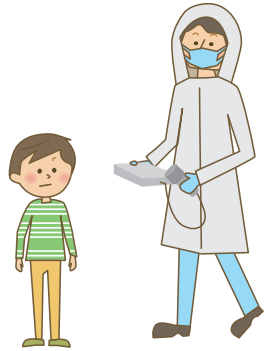
施設名	住所	電話番号
荒川総合体育館	村上市坂町2530番地	0254-62-3248
金屋小学校	村上市金屋2014番地1	0254-62-2050
保内小学校	村上市下鍛冶屋264番地2	0254-62-2302
荒川中学校	村上市坂町2510番地	0254-62-3251
平林小学校	村上市平林122番地	0254-66-5009
砂山小学校	村上市塩谷1325番地135	0254-66-5509
神納小学校	村上市有明766番地1	0254-66-6484
神納東小学校	村上市上助渕1900番地	0254-66-5316
西神納小学校	村上市九日市503番地	0254-66-7312
平林中学校	村上市牛屋1063番地	0254-66-5539
神納中学校	村上市有明1380番地	0254-66-5313
岩船小学校	村上市岩船上町2番10号	0254-56-7036
岩船中学校	村上市八日市9番23号	0254-56-7109

- 上記は候補施設です。災害の影響が広範囲に及び、避難者の受入れが困難な場合は、代わりとなる施設をお知らせします。
- 市は、避難の方法や具体的な避難先について、県などと連携し、今後も検討を進めていきます。

12. スクリーニングポイントや避難経由所、避難所では…

スクリーニング

- スクリーニングとは、身体の表面や衣服に放射性物質が付着していないか検査することです。
- スクリーニングは、健康への影響がない場合でも、念のために行う場合があります。
- スクリーニング結果によっては、必要に応じて、洗ったり、ふき取ったりして放射性物質を取り除きます。



避難者登録

- 避難してきた方の登録をします。
  氏名、住所、事故発生時にいた場所などを記入します。

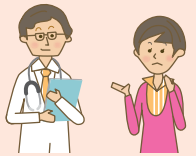
避難所では

食料、水などの配付

正確な情報の伝達

・避難が長期化した場合の対応
・生活再建等の支援

避難者の健康管理



避難された方などの体調が思わしくなかったり、負傷などをした場合は、

・健康相談
・応急手当て　を行う。

避難所等における見附市の対応

避難先に職員が同行し、避難者や自主防災組織などの協力を得ながら、避難誘導や避難所等の適切な運営・管理を支援します。

13. 日ごろからの備え

備蓄品や非常時持ち出し品を準備する

- 万が一に備え、屋内退避のための備蓄品や、避難のための非常時持ち出し品を準備しましょう。
- 非常時持ち出し品は、自然災害時のものに加えて、原子力災害時のものを用意しましょう。

非常時持ち出し品の例

原子力防災についての情報を確認する

- 普段から、原子力防災について市などから発信される情報を確認することを心がけましょう。
- いざという時に役立つ情報入手のツール（→6ページ）をあらかじめ確認しておきましょう。

体験者のお話

見附市には、東日本大震災における福島第一原子力発電所の事故によって、福島県から避難されてきた方々がいます。原子力災害の経験を踏まえ、もしもの時に備えましょう。

避難する時に必要なものは人によって違います。メガネ、補聴器、入れ歯など自分や家族が要るものをあらかじめ確認しておいた方が良いでしょう。
また、もしもの時に備えて、家族との連絡の取り方は確認しておいた方が良いと思います。

持病のある方は特に注意が必要だと思います。病院にいつ行けるかわからないので、薬などを準備して避難するべきです。
原子力災害時は正確な情報を入手することがとても大切です。震災当日の夕方に、地元のテレビ局がニュースで「外から帰ってきたら、手洗いやうがいをしてください」といった情報を流してくれ、取るべき行動について知ることができました。

ガソリンが不足して調達できなくなり、とても困りました。ガソリンスタンドへ行ってもガソリンを求めて多くの人が並んでいました。今でも、家の車のガソリンは残量が半分以上になるようにしています。

家族や地域で話合いの場を持つ

- 放射線は、目に見えず、においもありません。そのため、「放射線とはなにか？」「身を守るためにすることはなにか？」など、基本的なことがらについて、日ごろから家族や地域で話合い、みんなで同じ意識をもつことが大切です。
- また、緊急時の連絡の取り方や、避難時の集合場所などについても、確認しておきましょう。

NTT災害伝言ダイヤルの使用方法

[録音方法] 1 7 1 ▸▸ 1 ▸▸ (×××) ××× - ×××× ▸▸ 伝言を録音する
[再生方法] 1 7 1 ▸▸ 2 ▸▸ (×××) ××× - ×××× ▸▸ 伝言を聞く
被災地の人の電話番号（市外局番から）

携帯電話の災害用伝言板の使用方法

災害時に各社が開設します。各社のホームページから登録・確認することができます。

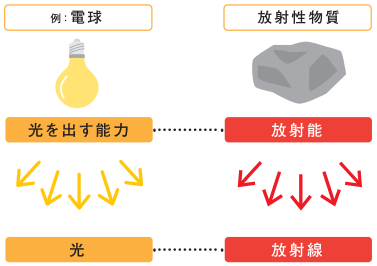
防災訓練に参加する

- 原子力災害を想定した訓練はもちろん、地震やその他の自然災害を想定した訓練にも積極的に参加しましょう。

14. 放射線・放射能の基礎知識

放射線と放射能

「放射能」とは、放射線を出す能力のことをいいます。放射能を持っている物質を「放射性物質」といい、放射性物質から「放射線」が出されます。「放射能」、「放射性物質」、「放射線」の関係は、電球などによく例えられます。



放射線の単位

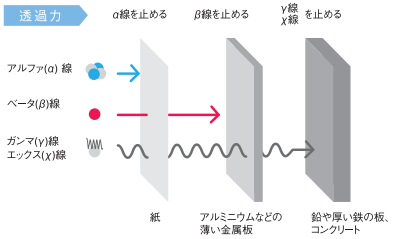
放射性物質が放射線を出す能力（放射能の強さ）を表す単位を「ベクレル（Bq）」といい、人体が受けた放射線による影響の度合いを表す単位を「シーベルト（Sv）」、放射線のエネルギーが物質や人体の組織に吸収された量を表す単位を「グレイ（Gy）」といいます。

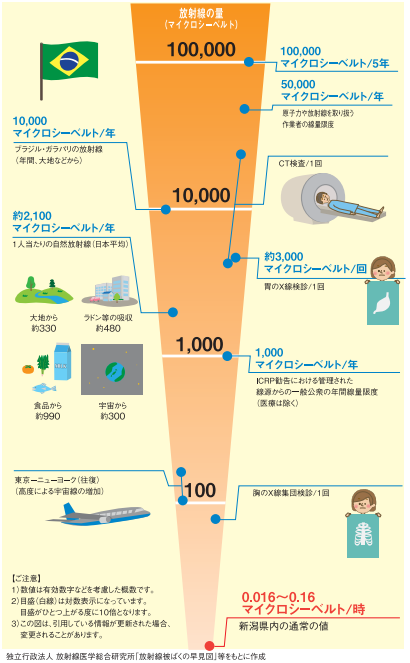
日常生活と放射線

- 土や石の中にも、わずかながら放射性物質が含まれています。また、宇宙から来る放射線もあり、私たちは日常生活の中でも、少しずつですが放射線を受けています。
- 放射線は、細胞を傷つけるため、強い被ばくの場合、身体に悪い影響が出ます。
- 一方で、私たちの体には日常生活で受ける程度の放射線量では健康被害が出ないような仕組みがあります。
- 放射線は、医療などで有効に活用されています。

放射線の性質と種類

- 放射線は目に見えず、においもありません。
- 放射線には、物を通り抜ける性質（透過力）があります。また、放射線にはいくつかの種類があり、その種類によって、透過力が異なります。





独立行政法人 放射線医学総合研究所「放射線被ばくの早見図」等をもとに作成

15. 原子力災害が発生した場合の避難所（一時集結所）一覧

- お住まいの地区に関わらずお近くの避難所に屋内退避をすることができます。
- 避難所は、避難指示が出された場合、**自家用車による避難が困難な方の一時集結所となります。**

地区	No.	施設名	住所	電話番号
見附地区	1	見附小学校	学校町1-3-89	0258-62-0141
	2	見附中学校	島切窪町644-2	0258-62-0319
	3	見附第二小学校	杉澤町3561	0258-62-0314
	4	中央公民館	本町2-5-9	0258-62-1058
葛巻地区	5	葛巻小学校	反田町10	0258-62-0689
	6	西中学校	市野坪町127	0258-62-0688
新潟地区	7	新潟小学校	新潟町2478	0258-62-0685
北谷地区	8	名木野小学校	月見台1-10-75	0258-62-0091
	9	田井小学校	田井町306	0258-62-0479
	10	南中学校	名木野町714	0258-62-0987
上北谷地区	11	上北谷小学校	牛ヶ嶺町1292	0258-61-1150
今町地区	12	今町小学校	今町6-19-1	0258-66-2069
	13	今町中学校	今町4-1-7	0258-66-2371
	14	今町公民館	今町5-36-16	0258-66-2313